

EMOCIONALNI KOD

Kako otpustiti
svoje zarobljene emocije
i postići obilje zdravlja,
ljubavi i sreće

Dr. Bradley Nelson

Predgovor napisao Tony Robbins



HARŠA - BREGANA
2024.

„Vjerujem da otkrića u ovoj knjizi mogu promijeniti naše razumijevanje načina na koji pohranjujemo emocionalna iskustva i promijeniti naše živote. Emocionalni kod je već promijenio mnoge živote diljem svijeta, a ja se nadam da će još milijuni ljudi upotrijebiti ovu jednostavnu tehniku u svrhu iscjeljenja sebe i svojih bližnjih.“

– Tony Robbins

„U ovoj prekrasnoj knjizi, dr. Brad Nelson nam daje zaista napredan prikaz toga kako se razbolijevamo i kako se možemo iscijeliti. Na briljantan način nam objašnjava kako se čitav spektar zarobljenih emocija može pohraniti u našim tijelima – ograničavajući naše zdravlje – a zatim nam daje praktične alate da se oslobodimo okova tih samonametnutih emocija. Pročitajte knjigu i postanite vlastiti iscjelitelj!“

– Dr. Joe Dispenza,
autor knjiga *Placebo ste vi, Stvorite novo ja*
i *Ostvarite neograničene sposobnosti*

„Emocionalni kod nas odvodi milijun godina ispred svega što nam konvencionalna objašnjenja govore o naizgled slučajnim simptomima i bolestima... Ovo knjiga je o vama, o vašem životu i o svakom odnosu kojeg ćete doživjeti. Uopće ne sumnjam da će Emocionalni kod postati temeljna tehnika iscjeljivanja u novom tisućljeću.“

– Gregg Braden,
autor knjiga *Božanska matrica,*
Promijenite uvjerenja, iscijelite sebe, Božji kod

„Iscjeljujuće putovanje s Emocionalnim kodom promijenilo je moj život i promijenilo je živote mnogih drugih! Ono može promijeniti i vaš život. Rezultat je definitivno vrijedan vašeg minimalnog truda. Isplatit će vam se.“

– Dr. Susanne Hufnagel (Njemačka),
certificirana praktikantica Emocionalnog i Tjelesnog koda

Sadržaj

Predgovor – 9

Zahvala – 13

Napomena čitateljima – 15

Uvod – 17

Prvi dio: ZAROBLJENE EMOCIJE

1. Zarobljene emocije: Nevidljiva epidemija – 21

2. Tajni svijet zarobljenih emocija – 43

Drugi dio: ENERGETSKI SVIJET

3. Misteriji drevnih energetskih iscjelitelja – 87

4. Iscjeljivanje magnetima – 107

Treći dio: UPOTREBA EMOCIONALNOG KODA

5. Dobivanje odgovora od podsvjesnog uma – 125

6. Otpuštanje zarobljenih emocija – 169

7. Naslijeđene zarobljene emocije – 203

8. Zidovi oko naših srca – 221

9. Testiranje pomoću surogata i iscjeljivanje na daljinu putem posrednika – 251

10. Emocionalni kod i životinje – 273

Četvrti dio: SVIJETLA BUDUĆNOST

11. Život bez zarobljenih emocija – 297

Rječnik emocija – 321

Izvori – 331

O autoru – 335

Predgovor

Napisao Tony Robbins

U NAŠIM ŽIVOTIMA konstantno djeluju moćne nevidljive sile, stvari koje često uzimamo zdravo za gotovo, poput zračenja, gravitacije, elektromagnetizma: premalo i život na Zemlji ne bi bio moguć, previše i svi bismo bili mrtvi! Na popis sila koje nas oblikuju moramo ubrojiti i ljudske emocije. Ljubav, mržnja, strah, ljutnja i zahvalnost samo su neke emocije koje na jedinstven i snažan način utječu na život. Zato su neuroznanstvenici, psiholozi i fiziolozi proveli posljednjih nekoliko desetljeća intenzivno istražujući i dokazujući duboki učinak emocija na naše razmišljanje i ponašanje, kao i na naše zdravlje, dobrobit, razinu energije i cjelokupnu vitalnost.

Danas, nakon nekog traumatičnog događaja ili neke opće tragedije, nije čudno vidjeti kako poznati praktikanti energetske medicine pomažu pojedincima pronaći načine procesuiranja emocija u svrhu iscjeljenja. S time na umu, moja supruga Sage i ja smo čuli za knjigu *Emocionalni kod* dr. Bradleya Nelsona, ali ju nismo pročitali. Bliski ljudi, poput mog osobnog trenera Billyja i moje najdraže prijateljice desne ruke Mary B., znali su spomenuti *Emocionalni kod* tijekom razgovora. Kada se to dogodilo po treći puta, Sage je osjetila zov intuicije. Zaintrigirana, rekla mi je, „Mislim da moramo upoznati te ljude.“

Zamolio sam člana mog tima da se javi dr. Bradu i zamoli ga za susret. Nadali smo se da će Brad i njegova supruga Jean posjetiti Floridu i da

1.

Zarobljene emocije: Nevidljiva epidemija

Istina je čudnija od fikcije, ali to je zato što se fikcija mora imati smisla; istina ne mora.

– Mark Twain

GDJE BISTE BILI BEZ SVOJIH EMOCIJA? Ako bi ukupni zbroj vaših iskustava sačinjavao tapiseriju vašeg života, vaše proživljene emocije obojile bi tu tapiseriju.

Pokušajte na trenutak zamisliti svijet u kojem nema emocija. Bez radosti. Bez osjećaja sreće, blaženstva, dobrote. Bez ljubavi, bez pozitivnih emocija.

Na ovom zamišljenom planetu bez emocija, ne bi bilo ni negativnih emocija. Bez tuge, bez ljutnje, bez osjećaja depresije, bez boli. Život na takvom planetu bio bi samo postojanje. Bez sposobnosti da osjetimo emocije, život bi bio sveden na sive, mehaničke pokrete od kolijevke do groba. Budite zahvalni što možete osjetiti emocije!

Ali postoje li emocije koje ste doživjeli, koje biste radije zaboravili? Ako ste poput većine, vaš je život imao i svoja teška razdoblja. Vjerojatno ste doživjeli trenutke anksioznosti, kao i razdoblja tuge, ljutnje, frustracije i straha. Zasigurno ste osjetili i depresiju, nisko samopouzdanje, beznađe ili bilo koju od mnoštva negativnih emocija.

Sušтина emocionalnog iskustva

Kada doživimo emociju, događaju se tri stvari. Prvo, naše tijelo generira emocionalnu vibraciju. Drugo, počinjemo osjećati emociju, kao i misli i fizičke senzacije koje prate tu emociju. Treće, odabiremo otpustiti emociju i nastavljamo dalje, nakon nekoliko sekundi ili nekoliko minuta. Ovaj posljednji korak se naziva *procesuiranje*, i kada završimo s njime, uspješno smo nastavili dalje.

Međutim, ako se prekine drugi ili treći korak, emocionalno iskustvo ostaje nedovršeno, a energija te emocije ostaje zarobljena u tijelu.

Još uvijek ne shvaćamo sve razloge zašto se emocije ne procesuiraju u potpunosti. Što je emocija snažnija ili ekstremnija, veća je vjerojatnost da će ostati zarobljena. Može biti više razloga, poput slabosti u tijelu ili više starih zarobljenih emocija slične vibracije, ali o tome ćemo govoriti kasnije.

Što je zarobljena emocija?

Koliko god da želimo zaboraviti neka emocionalno teška razdoblja kroz koja smo prošli, utjecaj tih događaja može nas pratiti u obliku zarobljenih emocija. Ponekad se možemo svjesno prisjetiti tih izazovnih vremena, a ponekad to nije moguće. Bez obzira sjećate li se tog bolnog događaja, vaš podsvjesni um se *uvijek* sjeća svega, a tim informacijama možemo pristupiti pomoću Emocionalnog koda. Mnogi ljudi koji su prošli kroz ekstremnu traumu, blokirali su te godine svog života i ne sjećaju se gotovo ničega, ali Emocionalni kod nam dozvoljava da u potpunosti zaobiđemo svjesni um. Tako možemo pristupiti vitalnim informacijama o zarobljenim emocijama koje nam pruža naš podsvjesni um.

Svaki puta kada zarobite emociju, zapinjete usred traumatičnog događaja kojeg ste doživjeli. Umjesto da otpustite taj trenutak ljutnje ili tuge ili depresije, vi zadržavate ovu negativnu emocionalnu energiju u svom tijelu, potencijalno uzrokujući značajne fizičke i emocionalne stresove. Većina ljudi se šokira kada shvati težinu svog emocionalnog tereta. Zarobljene emocije se sastoje od definiranih energija koje imaju svoj oblik. Iako nisu vidljive, one su vrlo stvarne.

2.

Tajni svijet zarobljenih emocija

*Liječnik budućnosti neće propisivati lijekove,
već će potaknuti svoje pacijente da paze na ljudski kostur,
na prehranu i na uzrok i prevenciju bolesti.*

– Thomas A. Edison

SADA SE ZASIGURNO PITATE posjedujete li i vi zarobljene emocije u svom tijelu. Svatko od nas ima zarobljene emocije, jer svatko od nas prolazi kroz teška razdoblja u životu. Čak i privremena borba ili težak dan može dovesti do zarobljene emocije. Ispod se nalazi popis situacija u kojima najčešće dolazi do zarobljenih emocija:

- Razvod ili problemi u odnosu
- Osjećaj inferiornosti
- Financijski problemi
- Stres kod kuće ili na poslu
- Internalizacija osjećaja
- Dugoročni stres
- Gubitak voljene osobe
- Pobačaj
- Negativni osjećaji o sebi ili drugima

2. Tajni svijet zarobljenih emocija

kako su primitivni, reagirat će na pozitivne ili negativne stimulanse. na primjer, biljke rastu prema suncu, a odmiču se od tame. Ameba u akvariju će se kretati prema svjetlu, a udaljavat će se od tame. Ako se u isti akvarij ulije kapljica otrova, ameba će se maknuti od otrova i krenut će prema čistoj vodi.

Na podsvjesnoj razini, ljudsko tijelo se ponaša na isti način.

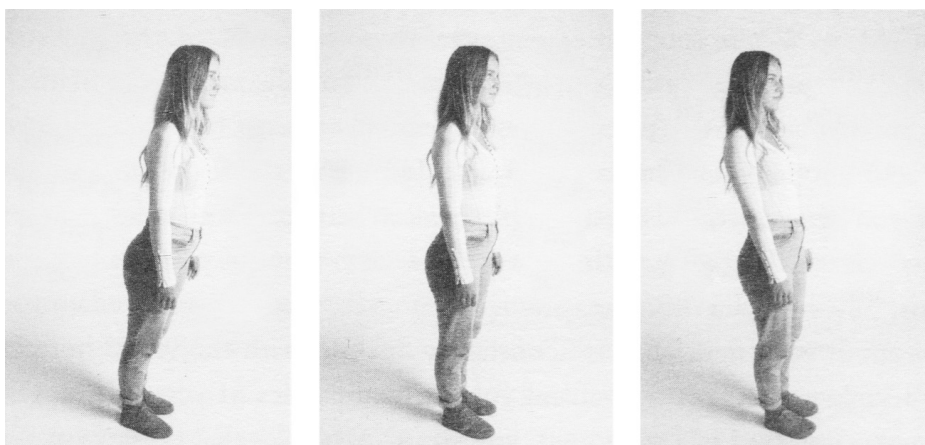
Vaše tijelo će prirodno biti privučeno prema pozitivnim stvarima ili mislima, a odbijati će ga negativne stvari ili ideje.

To se događa kroz cijeli vaš život, a da toga niste ni svjesni. Ako dozvolite sebi da utišate svoj svjesni um i uskladite se sa svojim tijelom, naučit ćete da vam vaša podsvijest može vrlo lako prenositi informacije.

Jeste li spremni dopustiti vašem podsvjesnom umu da razgovara s vama?

Test ljuljanja

Najjednostavnija metoda koju poznajem za dobivanje odgovora od podsvjesnog uma je test ljuljanja. Kasnije ćete naučiti druge metode mišićnog testiranja, ali test ljuljanja je vrlo jednostavan i ne zahtijeva tuđu pomoć, stoga ga možete koristiti kada ste sami.



Kako biste započeli s testom ljuljanja, stanite uspravno. U prostoriji treba biti tiho, bez glazbe ili televizije. Najlakše je ako učite sami ili s nekime tko to također želi.

2. Tajni svijet zarobljenih emocija

Odakle dolaze naše emocije

Prije nekoliko tisuća godina, drevni liječnici bili su mudri istraživači ljudskog tijela. Otkrili su da ljudi čijim životima dominiraju određene emocije posjeduju odgovarajuća fizička oboljenja. Na primjer, ljudi čijim životima vlada ljutnja pate od problema s jetrom i žučnim mjehurom. Ljudi koji pate od prekomjerne tuge često pate od problema s plućima ili debelim crijevom. Bojažljivi ljudi imaju problema s bubrežima ili mjehurom.

Naposlijetku, emocije koje doživljavamo povezane su s različitim organima u tijelu. Vjerovalo se da sami organi zapravo proizvode emocije koje ljudi osjećaju.

Drugim riječima, ako osjećate strah, vaši bubrezi ili mjehur stvaraju tu određenu energiju ili vibraciju. Ako osjećate tugu, nju proizvode vaša pluća ili vaše debelo crijevo.

Danas znamo da određena područja mozga bivaju aktivirana kada osjećamo određene emocije. Također znamo da u emocijama koje osjećamo postoji i biokemijska komponenta. U knjizi *Molekule emocija*, dr. Candace Pert objašnjava ovu biokemijsku stranu naše prirode.

U našoj prirodi postoji i energetska strana, kao i u našim emocijama, a čiju vrijednost moderna znanost tek treba otkriti.

Nakon svog iskustva iz kliničke prakse, uvjeren sam da organi u tijelu zaista stvaraju emocije koje doživljavamo. Drevni liječnici su bili u pravu. Ako osjećate emociju ljutnje, ona ne dolazi iz vašeg mozga; energija emocionalne vibracije koju osjećate zapravo dolazi iz vaše jetre ili žučnog mjehura. Ako osjećate emociju izdaje, ta emocija dolazi iz vašeg srca ili tankog crijeva.

Na sljedećoj stranici se nalazi tablica Emocionalnog koda. Primijetit ćete da svaki red sadrži određene emocije koje nastaju u jednom ili dva organa. Na primjer, prvi red prikazuje emocije koje nastaju u srcu ili tankom crijevu. Da, koliko god to zvučalo čudno, ali ova dva organa stvaraju istu emocionalnu vibraciju u tijelu. Svi drugi organi u tablici proizvode emocije povezane s njihovim retkom. Nama nije toliko bitno iz kojeg je organa nastala zarobljena emocija, dok god možemo identificirati i otpustiti tu emociju.

Nekoć smo mislili da su tijelo i um odvojeni i različiti, ali danas više ne znamo gdje staje utjecaj jednoga, a gdje počinje utjecaj drugoga.

Emocionalni učinak zarobljenih emocija

Zarobljene emocije proizvode specifičnu energetsku vibraciju. One su u našem umu povezane s određenim vrstama događaja. U Sarinom slučaju, emocija tuge – vibrirajući na svojoj specifičnoj frekvenciji – bila je u njenom podsvjesnom umu povezana s iznenadnom smrću Kennedyja. Kada je mlađi Kennedy umro, njena prirodna tuga zbog tog događaja bila je uvećana zbog zarobljene emocije tuge unutar nje. Umjesto da se isplakala i nastavila dalje, Sara je plakala danima jer se prisjetila tog dana iz 1963. godine. Ta bol ju zapravo nikada nije zaista napustila. Dio njenog tijela nikada nije prestao osjećati tu duboku tugu.

Ovo je savršeni primjer kako zarobljena emocija može trajati godinama i natjerati vas da proživljavate slične emocije. Uglavnom mi ne prepoznamo povezanost trenutnih iskustava sa starim traumama. Ali ako ste ikada emocionalno pretjerano reagirali na neku situaciju, tada možete pretpostaviti da je to bilo djelo jedne ili više zarobljenih emocija.

Kada se zarobljene emocije ne otpuste, tada bol može postati sastavni dio vašeg života. To je potpuno nepotrebno, zarobljene emocije je vrlo lako otpustiti.

Prije nego što sam otpustio Sarinu tugu, odlučio sam pitati gdje joj se u tijelu nalazi ta zarobljena emocija. Ona je ondje već 40 godina. Koja tkiva u njenom tijelu su uronjena u sferu ove duboke tuge, već godinama? Kako to utječe na ta tkiva? Podsvjesni um posjeduje sve odgovore i vrlo ih je lako dobiti. Odgovor nas je oboje šokirao.

Mišićno testiranje pokazalo je da je zarobljena emocija tuge smještena u lijevom dijelu njenih prsa.

Sara i ja smo se na trenutak pogledali. Ona je preživjela rak dojke. Prije četiri godine, njena lijeva dojka je uklonjena tijekom mastektomije.

Ova zarobljena emocionalna energija zapela je u njenoj lijevoj dojci, desetljećima. Zašto baš u njenoj lijevoj dojci, a ne u nekom drugom dijelu tijela? Možda je u lijevoj dojci bila ranjiva zbog neke infekcije, prijašnje ozlijede ili neke druge neravnoteže.

Vjerujem da je ostala zarobljena u tom tkivu jer je ono blizu srca, kojim je voljela predsjednika Kennedyja.

Koji god razlog bio vezan za lokaciju, zarobljena emocija ostala je u njenom tijelu desetljećima. Ona je uzrokovala konstantnu iritaciju u njenom

UKLANJANJE PTSP-a I DEPRESIJE

U dobi od 42 godine, mom suprugu Johnu, dijagnosticiran je PTSP s depresijom, razvijenom nakon traume iz djetinjstva, nekoliko traumatičnih nesreća, dvije gotovo-smrtne bolesti, dvadeset godina provedenih u lošem braku i teškog razvoda. Na kraju svega, razbolio se i više nije mogao preuređivati kuće, što je radio posljednjih 20 godina. Bio je potpuno slomljen u umu, tijelu i duhu. Borio se sa svakodnevnim odrađivanjem poslova. Isprobao je nekoliko psihotropnih lijekova kako bi se lakše nosio s depresijom i anksioznošću, bezuspješno. Zapravo, oni su pogoršali njegovo stanje. John je bio moj prvi PTSP klijent. On je pristao biti moj testni subjekt (nadalje u tekstu, testni primatelj).

Primijenili smo Emocionalni kod.

Nakon što smo očistili njegov zid oko srca i uklonili sve zarobljene emocije iz njegovog tijela, Johnov PTSP je nestao. Odmah je počeo slijediti svoju strast, upisao je školu kinematografije, dobio je stipendiju zbog svojih ocjena, a sada radi u tvrtki koja se bavi krizama u braku. Više nijednom nije doživio PTSP ili depresiju.

Od iskustva s Johnom, vidjela sam mnoge ljude koji su se riješili svoje depresije nakon što su očistili zid oko svog srca i uklonili zarobljene emocije iz svojih tijela. Ovaj rad omogućava ljudima da budu dovoljno emocionalno i mentalno snažni kako bi se pozabavili stvarima u svom životu koje uzrokuju depresiju. To je moć primjene Emocionalnog koda u našim životima!

- Alisa F.

PTSP NAKON PADA

Moj dečko Michael i ja smo planinarili u nacionalnom parku Devil's Lake u Wisconsinu. On je pao s 25 metara visoke litice. Nekim čudom je preživio i u

3. Misteriji drevnih energetskih iscjelitelja

ŽIVOT VRIJEDAN ŽIVLJENJA

Između iznenadnih promjena poslova, veza koje su se raspale i mnogo emocionalnog nezadovoljstva, 2018.–a se pretvorila u noćnu moru koja se samo nastavila pogoršavati, sve do kolovoza.

Pošto vjerujem da „stvari uvijek dođu na svoje mjesto,“ htjela sam energetski opravdati moj nekoć-čvrst mentalitet. Energetski modaliteti iscjeljivanja koje sam nekoć godinama koristila s velikim uspjehom, sada su bili neučinkoviti u promjeni moje trenutne emocionalne situacije. Nekoliko puta tijekom ove faze osjećala sam suicidalnu depresiju i nisam mogla vidjeti svjetlo na kraju tunela.

Nekoliko dana nakon moje najniže točke, naišla sam (ili sam bila vođena) na Emocionalni kod. Kupila sam knjigu i isprobala tehniku. Iznenadila me dubina, brzina i lakoća korištenja Emocionalnog koda, posebice kada ga usporedimo s drugim terapijama koje se baziraju na meridijanima.

Nikada nisam mislila da ću doživjeti takav kvantni skok nakon samo jednog mjeseca korištenja Emocionalnog koda. Otpustila sam godine stagnirajuće, guste energije za samo nekoliko minuta svakoga dana. Više se vibracijski ne spuštam ispod razine emocionalne neutralnosti i lakše se nosim s problemima. Želim naglasiti da se sve ovo dogodilo s lakoćom primjenjivanja metode; nisam morala ući u labirint prošlih sjećanja i ponovno ih proživljavati kako bih se iscijelila – upravo suprotno.

Razina fokusa, mentalne jasnoće i intuicije je nevjerojatna; najbitnije od svega, više se ne osjećam depresivno i vezano za prošlost. Život je neizmjerljivo lijep, kao što je bio dok sam bila djevojčica. Emocionalni kod sam upotrijebila za iscjeljivanje obitelji i prijatelja (bilo je i nekoliko skeptika) sa sjajnim rezultatima! Moji rezultati me i danas očaravaju. Otkriće Emocionalnog koda bila je prekretnica u mom životu ove godine. Sustav je neprocjenjiv u premošćivanju jaza između intelektualnih, emocionalnih/duhovnih ideala i njihova življenja.

4.

Iscjeljivanje magnetima

*Čovjek na kojeg utječu negativne emocije
može imati dobre namjere, može biti iskren,
ali on nikada neće pronaći Istinu.*

– Gandhi

KOJI JE NAJMOĆNIJI ISCJELJUJUĆI ALAT U VAŠEM DOMU? Vitamini? Neki lijekovi? Biljni čaj? Nešto u vašem frižideru? Možda ipak nešto *na* vašem frižideru? Ne, to nije popis za dućan. Govorim o magnetu koji drži vaš popis za dućan zalijepljenim za frižider.

Vjerovali ili ne, obični magnet za frižider može biti jedan od najmoćnijih iscjeljujućih alata kojeg ćete posjedovati, barem što se tiče uklanjanja zarobljenih emocija. Otkrit ću vam i zašto je to tako.

Vaše zdravlje izravno je povezano s uravnoteženošću vašeg energetskog polja. Energetsko iscjeljivanje vraća i održava harmoniju energetskog polja, tako da tijelo ostaje vitalno i zdravo. Ali kako iscijeliti energetsko polje tijela ako ga ne možete vidjeti? Već znate da neravnoteže poput zarobljenih emocija možete pronaći koristeći test ljuljanja kako biste pitali podsvjesni um što ne valja. Ali kada otkrijete zarobljenu emociju, kako ju otpustiti? Koji su vam alati za to potrebni?

znanstvenika koji je s kolegama sa sveučilišta Nijmegen surađivao kako bi proizveo prvog lebdećeg vodozemca.

Njihovi uspjesi zabilježeni su u novom izdanju britanskog časopisa *New Scientist*. Kako bi žaba nastavila lebjeti, magnetsko polje moralo je biti milijun puta snažnije od Zemlje, kažu znanstvenici, jer je tek tada bilo dovoljno snažno da promijeni orbitu elektrona u atomu žabe.

„Ako magnetsko polje odgurne žabu s dovoljno sile, tada ćete savladati gravitaciju i žaba će lebjeti,“ reče Main. Taj trik ne djeluje samo na žabama. Znanstvenici kažu da su isto postigli i s biljkama, skakavcima i ribama. „Svaki običan predmet, poput žabe, skakavca, sendviča, je magnetske prirode, ali vrlo je rijetko vidjeti ovakvu spektakularnu demonstraciju,“ reče Main.

Znanstvenici su saopćili da njihova žaba nije pokazala nikakve znakove boli nakon što je lebđela u zraku unutar magnetskog cilindra.

Magneti i iscjeljenje

Kada se ljudsko tijelo izloži magnetskom polju, događaju se fascinantne i iznenađujuće stvari. Bolesti i neravnoteže u potpunosti nestaju. Bol se smanjuje, vrtoglavica nestaje, a umor prestaje. Tisuće ljudi su povratili svoje zdravlje pomoću iscjeljujuće moći magneta. Unatoč dokazima, moderna zapadna medicina još je u eksperimentalnoj fazi s magnetima kao alatima iscjeljenja. Mnogi alternativni iscjelitelji već znaju koliko su magneti snažan alat, ali medicina ne može znanstveno objasniti otkrića otkrivena u njihovim eksperimentima i iskustvima.

U ožujku 2005. godine, časopis *Time* objavio je priču o liječnicima sa sveučilišta Columbia koji su slučajno otkrili način liječenja depresije – koristeći magnetsku energiju.

Jedna žena, Martha iz Connecticuta, patila je od depresije već gotovo 20 godina. Prošla je kroz sve poznate tradicionalne tretmane: posjećivala je psihologe i psihijatre, pila je svakakve lijekove. Ali ništa od toga joj nije pomoglo.

Laura je došla na tretman zbog fibromialgije, poremećaja koji uzrokuje bol u mišićima i umor. Većina Laurine boli bila je u gornjem dijelu tijela. Nije imala veliku pokretljivost ruku, jedva ih je mogla podići do horizontalnog položaja, a tada bi ju počelo boljeti.

Objasnio sam Lauri da bih volio isprobati novi tretman da vidim hoće li to imati učinka na njen poremećaj. Pristala je i počeli smo pričati dok sam ja počeo magnetom prolaziti njenom lijevom rukom, između njezinog ramena i lakta.

Nakon nekoliko minuta, ponovno sam testirao pokretljivost njenih ruku. Prvo je podignula desnu ruku, ruku koju nisam tretirao magnetom. Laura je podigla ruku do horizontalne razine s podom. Vidio sam da ju boli, stoga sam ju zaustavio. To sam i očekivao.

Zatim sam joj rekao da podigne lijevu ruku, onu koju sam tretirao magnetom. Na naše zajedničko iznenađenje, Laura je podignula s lakoćom svoju lijevu ruku i to iznad glave. Bez boli.

Njene oči su se raširile, uzviknula je, „Ne osjećam bol! Što je to? Mogu li to kupiti od vas?“

Prošli smo još nekoliko testova pokretljivosti i, na moje čuđenje, njena lijeva ruka je bila potpuno pokretljiva, bez boli. Pogledao sam mali srebrnoplavi magnet u svojoj ruci, u čudu. Nisam očekivao takve trenutne i radikalne rezultate. Rekao sam Lauri sve što znam, da je to magnet dizajniran da olakša bol u tijelu.

Laura je s lakoćom uklonila uzrok svojih simptoma. Osjećam da je uzrok njezine fibromialgije bio nešto što japanski znanstvenici nazivaju „MFDS“ ili sindrom oslabljenog magnetskog polja. Oni vjeruju da vam može „ponestati“ magnetske energije, baš kao što vam može pomanjkati vitamina ili minerala. Dodatna magnetska energija u njenom tijelu pomogla je Lauri osloboditi se boli. To je bilo moje prvo čudo s magnetima.

Vjerujem da je MFDS komponenta mnogih bolesti. Poput većine bolesti, fibromialgija može imati mnogo uzroka, ovisno od osobe do osobe. U slučajevima u kojima je ona glavni ili jedini uzrok bolesti, primjena magnetske energije može rezultirati radikalnim poboljšanjem, kao što je to bio slučaj s Laurom.

4. Iscjeljivanje magnetima

Novi iscjeljujući alat

Bilo je vrlo lako testirati magnete, budući da sam imao mnogo pacijenata. Ponekad su rezultati bili neobjašnjivi, čak i misteriozni. Jedna pacijentica, na primjer, imala je dugoročni problem s ramenom koji je trenutno nestao kada je stavila magnetske uloške u svoje cipele. U četiri različita slučaja, uspio sam zaustaviti akutne napade astme postavljajući magnetsku podlogu na prsa pacijenata. Doživio sam mnoga poboljšanja alergija, kada bih postavio magnet na tijelo pacijenta. Vidio sam kako modrice nestaju, doslovno preko noći. Vidio sam kako se slomljene kosti zacjeljuju dvostruko brže nego inače.

U mnogim slučajevima, zamolio sam određene pacijente da nose magnete kao dio svog tretmana, jer su magneti dramatično skraćivali vrijeme oporavka.

Jedna pacijentica imala je vrlo veliko oštećenje diska u donjem dijelu kralježnice. Odbila je ići na preporučenu operaciju. Kada sam ju upoznao, izgubila je osjećaj u desnoj nozi zbog kompresije živaca. Dvadeset i četiri sata nakon što je počela nositi magnet preko svoje ozlijede diska, počela je osjećati snažnu bol u svojoj obamrloj nozi jer je započeo proces iscjeljenja. U tjedan dana, prestala je piti lijekove. Nastavila je nositi magnet na leđima, a bol i upala nastavile su se smanjivati, a zatim su potpuno nestale. Godinu dana kasnije, kada je otišla na pregled, njezin radiolog bio je zbunjen kada nije mogao pronaći dokaz o oštećenju diska na medicinskom ultrazvuku.

Važno je primijetiti da su u ovim slučajevima korišteni magneti koji su posebno dizajnirani za ublažavanje boli u tijelu i za njegovo iscjeljenje.

Nova hrskavica

Jedno od najčudesnijih iscjeljujućih iskustava kojima sam svjedočio dogodilo se mom ujaku Lovellu. Kada je bio mladić, davne 1937. godine, Lovell je ozlijedio svoje desno koljeno. Njegovi liječnici preporučili su mu operaciju, ali nisu mogli garantirati njenu uspješnost. Odlučio je odbiti operaciju, budući da nije imao dovoljne šanse za uspjeh. Otkada znam svog ujaka, uvijek je imao svoje desno koljeno omotano sa zavojima. Kasnije sam otkrio da mu je to koljeno uzrokovalo konstantnu bol. 1995. godine, prijatelj mu je preporučio magnetsku terapiju. Rekao je Lovellu da postavi

4. Iscjeljivanje magnetima

preko središnjeg dijela kralježnice sve do vrha glave, a završava u unutrašnjosti gornje usne.

Zbog međupovezanosti između glavnog meridijana i svih ostalih meridijana, on služi kao idealni prijenosnik naše namjere u vezi otpuštanja emocija. Zarobljena emocija je energija, a da bi se riješili zarobljene emocije, moramo ju savladati drugim oblikom energijom. Glavni meridijan služi kao savršeni putokaz prema tijelu.

Kada u potpunosti identificirate zarobljenu emociju, možete ju otpustiti. Zapamtite da magnet povećava vašu misao, koja je energija. Kada u svom umu imate namjeru otpustiti zarobljenu emociju, jednostavno prijedite magnetom preko Glavnog meridijana. Vaša povećana namjera otpuštanja zarobljenih emocija ulazi u Glavni meridijan, a odande ova misaona energija protječe brže svim drugim meridijanima i područjima u tijelu.



Ovaj iznenadni priljev energije namjere ima trenutni i trajni učinak otpuštanja zarobljenih emocija.

Tijekom mnogo godina prakse i podučavanja Emocionalnog koda, nikada nisam vidio da se zarobljena emocija vratila. Jednom kada otpustite zarobljenu emociju, ona trajno nestaje.

Vi ne morate poznavati akupunkturne točke. Ne morate razumjeti ni kako sve to djeluje. Sve što treba jest imati malo vjere i postaviti namjeru.

Uspostavite polaznu točku

Ključno je uspostaviti polaznu točku svaki puta kada koristite mišićni test za bilo što, uključujući i Emocionalni kod. Ako radite na sebi, prvo morate provjeriti može li vas se testirati, a ako koristite mišićni test na drugoj osobi, morate se uvjeriti da se tu osobu može tretirati. Ovo će vam pomoći da odredite pravilnu količinu otpora i pritiska, osjetit ćete i vidjeti odgovore *da* i *ne*.

Savjetujem da isprobate različite tehnike mišićnog testiranja prikazane u ovom poglavlju, a zatim ih upotrijebite u sljedećim postupcima kako biste uspostavili polaznu točku za sebe i za druge.

Ako radite na sebi koristeći samotestiranje:

Odaberite metodu mišićnog testiranja koja vam najviše odgovara.

Izgovorite na glas, „Moje ime je _____,“ u prazninu ubacite svoje ime, a zatim izvedite mišićni test.

Kada izjavite nešto točno ili istinito, vaš mišićni test bi trebao biti snažan ili pokazati pozitivan odgovor.

Sada izgovorite laž naglas, „Moje ime je _____,“ u prazninu ubacite neko ime koje nije vaše, a zatim izvedite mišićni test. Rezultat bi trebao biti mišićna slabost ili negativni odgovor.

Riječi poput „da,“ „ne,“ „ljubav,“ „mržnja“ pomoći će vam uspostaviti polaznu točku.

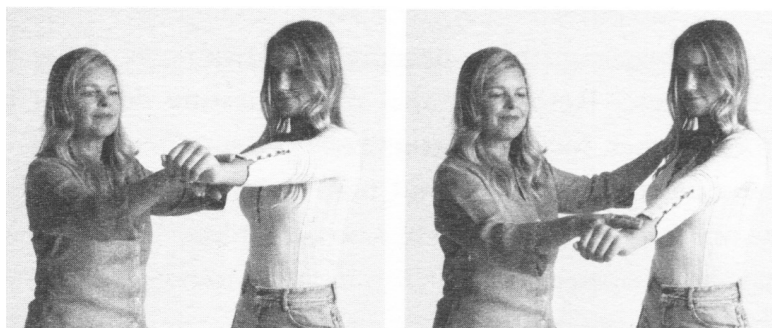
Ako vas se ne može testirati, kasnije u ovom poglavlju pronaći ćete dio o uklanjanju grešaka.

Ako radite s nekom drugom osobom i testirate njeno tijelo:

Zato što je svaka osoba jedinstvena, mišićni test može biti različit za svaku osobu koju testirate. Tek kada dobijete snažan ili slab mišićni odgovor od vašeg testnog primatelja, znat ćete kako ga ubuduće prepoznati.

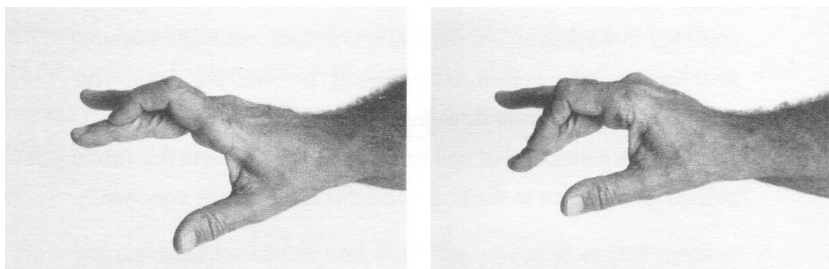
Ako mislite da se vaš partner opire previše ili premalo, zamolite ga da prilagodi svoju snagu opiranja. Ako osjećate da se osoba previše opire, recite joj, „Pruži mi lagani otpor.“

OSNOVNI TEST RUKE



1. Zamolite partnera da ustane i ispruži jednu ruku ispred sebe, horizontalno s podom.
2. Postavite kažiprst i srednji prst na njihovu ruku, iznad zgloba (vidi gornju fotografiju). Vaši prsti trebali bi biti položeni odmah iza koščate kvrge na kraju podlaktice.
3. Slobodnu ruku položite na njihovo suprotno rame, kako biste im pružali podršku i stabilnost.
4. Recite testnom primatelju, „Kada izgovoriš na glas sljedeću izjavu, ja ću nježno pritisnuti tvoju ruku. Želim da mi se nježno opireš, držeći ruku na mjestu – pokušaj me spriječiti da ju ne spustim prema dolje.“
5. Neka vaš testni primatelj izgovori svoje ime. Ako je njezino ime Karolina, na primjer, neka kaže, „Zovem se Karolina.“
6. Izvedite mišićni test nježno i postojano povećavajući pritisak na njihovu ruku, povećavajući pritisak kroz tri sekunde. Ruka testnog primatelja trebala bi ostati čvrsta.
7. Sada neka vaš testni primatelj izgovori nešto što je neistinito ili neka izgovori ime koje nije njegovo ili njezino. Ako je njeno ime Karolina, neka kaže naglas, „Moje ime je Petar.“ Ponovno izvedi-

VLASTORUČNA METODA



Ova metoda je praktična jer se može izvesti jednom rukom. Ona je moj osobni favorit.

Koristit ćete dva susjedna prsta iste ruke. Većina ljudi koristi kažiprst i srednji prst. Neki će možda koristiti srednji prst i prstenjak.

Jedan prst će biti prst otpora, a drugi prst će izvršiti nježan pritisak prilikom testiranja (njega ćemo nazvati pritisnim prstom).

Pokušajte osjetiti koja dva prsta vam najbolje odgovaraju kada se polože jedan na drugoga. Pritisni prst može u potpunosti prekrivati prst koji se opire, ili može u obliku polukruga pritiskati posljednji zglob prsta koji se opire.

1. Osjetite ljubav prema sebi, zahvalnost što vam ova metoda može pomoći i u sebi se pomolite za božansko vodstvo.
2. Kao da okrećete gumb za prigušivanje svjetla, smanjite mišićnu snagu ili otpor u prstu na oko 5% snage.
3. Održavajući ovu nisku razinu snage u prstu koji se opire, nježno položite pritisni prst na njega. Otkrit ćete da je vrlo lako pritisnuti prst koji se opire.
4. Sada izgovorite naglas „da,“ i nježno izvršite pritisak na prst koji se opire. On bi trebao odoljeti vašem pritisku. Izrecite naglas „ne“ i ponovno izvršite test. Prst koji se opire trebao bi biti slab i popustiti vašem pritisnom prstu. Zapamtite da ovdje pokušavate primijetiti

6.

Otpuštanje zarobljenih emocija

*Sudbina je vjerovati u ono što ne vidite;
nagrada za tu vjeru jest vidjeti ono u što vjerujete.*

– Sv. Augustin

POŠTO STE IMALI PRILIKU NAUČITI i praktimirati mišićno testiranje, vrijeme je da naučite dio Emocionalnog koda koji se bavi pronalaskom i otpuštanjem zarobljenih emocija. U ovom poglavlju, govorit ćemo o tome kako otpustiti emocije iz sebe i iz drugih.

Otkrit ćete da je ovaj proces vrlo jednostavan i logičan. Kada ga prođete nekoliko puta, postat ćete učinkoviti. S vježbom, većina ljudi može pronaći i otpustiti zarobljenu emociju u manje od jedne minute.

NIŠTA NIJE BRŽE...

Sa sedam godina, izgubila sam majku. Imala sam četiri starija brata. Ja sam bila jedina djevojčica, i to najmlađa. Nisam shvaćala što se događa, stoga nisam puno plakala. Nakon što je moja majka umrla, imala sam okrutnu maćehu koja je bila vrlo nasilna. Propustila sam važne godine

Jesam li upio tu emociju?

Zato što smo toliko međusobno povezani, osjetljivi smo na emocionalnu energiju druge osobe. Ponekad preuzimamo tuđe osjećaje, a ta energija može ostati zarobljena u našim tijelima i naštetiti nam. Majka može osjećati ogorčenost, a njeno dijete može upiti tu energiju; vaš prijatelj može prolaziti kroz teško razdoblje, a vi možete upiti njegovu emocionalnu energiju. U mom iskustvu, ako smo upili emociju od druge osobe, podsvjesni um će uvijek htjeti potvrditi tu činjenicu prije otpuštanja zarobljene emocije.

To ćete moći otkriti slijedeći Dijagram toka zarobljenih emocija ili postavljanjem pitanja „Jesam li upio/la tu emociju?“ Ako je odgovor potvrđan, možete ili ne morate otkriti od koga ste upili tu emociju. Postavite pitanje, „Trebam li znati više o ovoj zarobljenoj emociji?“ Ako je odgovor negativan, nastavite s otpuštanjem emocije. Ako je odgovor potvrđan, slijedite smjernice koje su opisane niže.

Slijedite svoju intuiciju! Dozvolite joj da vam se obrati, a ako radite s klijentom, savjetujte im da učine isto. Kada smo otvoreni, informacije nam dolaze automatski. Nemojte očajavati ako se ne osjećate intuitivno – s vježbom, možete postati vrlo intuitivni. Za sada, dok ste u procesu učenja, slijedite proces ispod.

Započnite pitanjem je li osoba čiju ste emociju upili muška ili ženska. Često nam je potrebno vrlo malo informacija, a kada dobijete odgovor, možete postaviti pitanje, „Trebam li znati više o ovoj zarobljenoj emociji?“ Ako je odgovor potvrđan, nastavite s pitanjima. Ako je odgovor negativan, otpustite tu emociju.

Pitajte je li osoba čiju ste emociju upili član vaše obitelji, prijatelj, školski kolega, učitelj, kolega s posla itd. Ponovite pitanje, „Trebam li znati više o ovoj zarobljenoj emociji?“ Ako je odgovor potvrđan, nastavite s pitanjima. Ako je odgovor negativan, otpustite tu emociju.

Ako je ta osoba muški član obitelji, možete pitati je li to vaš otac, vaš brat, vaš rođak itd., dok ne dobijete točan odgovor. Kada prepoznate tu osobu, ponovno pitajte, „Trebam li znati više o toj zarobljenoj emociji?“ Ako je odgovor negativan, otpustite tu emociju. Ako je odgovor potvrđan, možda ćete trebati saznati kada je nastala ta zarobljena emocija ili s čime je ona povezana, ako to još niste učinili.

Iz ovog iskustva sam shvatio da smo ovdje zaista stranci.

Zemlja nije naš dom; mi smo ovdje gosti, došli smo birati između dobra i zla, vjerovati, iskusiti život u fizičkim tijelima. Poslani smo ovdje da naučimo koliko možemo, a posebno da naučimo voljeti i služiti jedni drugima.

Duh u vama, dio vas koji postoji oduvijek, može komunicirati s vama putem vašeg fizičkog tijela. Mišićni test služi kao vodič koji nam pomaže povezati se s tim znanjem.

Sve što trebamo jest zatražiti.

Zarobljene emocije prije začeca

U rijetkim slučajevima, otkrio sam zarobljene emocije koje su nastale prije začeca, ali nisu naslijeđene. (O naslijeđenim emocijama ćemo govoriti u sljedećem poglavlju.) Vjerujem da mi i prije začeca postojimo kao svjesna bića, ali bez fizičkih tijela. Tada postojimo kao duhovna bića. Možemo razmišljati, i svjesni smo našeg skorog putovanja na Zemlju. Većina zarobljenih emocija prije začeca vezana je za naše neminovno putovanje na Zemlju.

Ponekad, iako se radujemo prilici za život na Zemlji, postajemo uplašeni ili užasnuti putovanjem koje nas očekuje. Napuštanje tog mjesta ljepote, savršenosti i ljubavi i silazak na Zemlju, sa svim problemima, nasiljem i ratom će uzdrmati i najhrabrije duše. Ponekad su zarobljene emocije prije začeca povezane s nekom vrstom tuge ili žaljenja što napuštamo naš nebeski dom. Također sam vidio slučajeve zarobljenih emocija koje su nastale u odnosima iz drugog svijeta u kojem smo živjeli netom prije začeca. Zarobljene emocije prije začeca su vrlo rijetke, ali biste u višemjesečnoj praksi mogli naići na jednu. Iako su neobične i mogu biti vrlo snažne, one se otpuštaju poput drugih zarobljenih emocija.

PRONAŠLA SAM MIR I POVEZANOST

Uklonila sam Zid oko srca kojeg su tvorili anksioznost, bol u srcu i naslijeđeni očaj. Nakon uklanjanja emocija, postala sam smirenija i prisutnija.

Prirodno naslijeđene - zarobljene emocije

Ako imate brata ili sestru, vjerojatno je da dijelite iste naslijeđene emocije koje ste primili od vaše majke ili oca. Kao i s raspoređivanjem genetskog materijala unutar obitelji, ne primaju sva braća i sestre iste naslijeđene emocije od svojih roditelja. To može biti razlog zašto jedno dijete doživljava ozbiljne ispade dok je drugo dijete uvijek mirno i opušteno. Ako su oba djeteta odgojena u istom domu, vjerojatno je u osobnosti prvog djeteta da doživljava ispade, zar ne? Ne ako su zarobljene emocije uključene u igru, posebice one naslijeđene! Rođeni smo s našim naslijeđenim emocijama, a one nam mogu itekako zagorčati život.

EMOCIONALNI KOD OMOGUĆAVA RADOST

Moje disfunkcionalno djetinjstvo otežalo mi je davati i primati ljubav. Moj odnos s vlastitom djecom bio je nestabilan i postao je sve gori kada su ona odrasla. Posjedovala sam naslijeđenu emociju tuge od svoje pra-prabake, koja je bila dio mog Zida oko srca. Ova pra-prabaka je pokopala svoje devetogodišnje dijete. Sjećam se da sam kao djevojčica vidjela tu sliku. Kada smo izgubili naša dva sina, pomoću Emocionalnog koda sam shvatila da dijelim njezinu tugu i dajem joj težinu u svom životu. Kada sam prepoznala i otpustila ovu naslijeđenu tugu, kao da je nestao teret s mojih ramena. Emocionalni kod doveo je do promjene perspektive. Sada sam mnogo dostupnija svojoj djeci. Pronalazim radost u životu koje prije nisam bila svjesna! Radujem se osobnom rastu u godinama koje slijede, zahvaljujući Emocionalnom kodu.

- Susie A.

Učinak otpuštanja naslijeđenih emocija

Otpuštanje zarobljenih emocija može nam pomoći učiniti promjene na energetskej razini koje mogu dovesti do značajnih poboljšanja u tome kako se osjećamo, emocionalno i fizički. Ako imate djecu, ona će vjerojatno na-

Cijena koju plaćamo

Cijena koju plaćamo za posjedovanje Zida oko srca je nemjerljiva. Koliko ljudi vodi izoliran i usamljen život zbog zida oko svojeg srca? Koliko ljudi ne doživljava radost pronalaženja ljubavi u svojim životima? Koliko ljudi biva zlostavljano ili iskorištava druge jer nisu svjesni štete koju čine?

Zid oko srca može dovesti do depresije, razvoda i zlostavljanja. Obrasci zlostavljanja mogu se prenijeti iz generacije u generaciju, uzrokujući svakakve vrste boli i destruktivnog ponašanja.

Rezultat Zida oko srca na većoj razini je nerazumijevanje, predrasude, mržnja i brutalnost. Na globalnoj razini, Zid oko srca može dovesti do etničkog čišćenja, terorizma i rata.

Ionako je na svijetu previše izolacije i nasilja, previše tuge i boli. Kada hodam ulicom, vidim toliko mnogo ljudi sa stisnutim čeljustima poput Paule ili dječaka s ljutim, ogorčenim izrazom lica, koji svoju bol i frustraciju izražavaju na svakakve načine. Svake noći, vijesti bivaju ispunjene pričama o ljudima čija su srca toliko zabarikadirana iza snažnih zidova da čine ono što već čine.

Raširena depresija je još jedna posljedica Zida oko srca i zarobljenih emocija. Na globalnoj razini, preko 300 milijuna ljudi pati od depresije. Ona je vodeći uzrok invaliditeta u svijetu. Gotovo 800 000 ljudi počinu samoubojstvo svake godine. Otpuštajući zarobljene emocije i uklanjanjem Zida oko srca svjedočio sam uklanjanju ozbiljnih vrsta depresije. Vidio sam spašene brakove, zaustavljeno nasilje, promijenjene živote. Svjedočio sam početku prekrasnih, ljubavnih odnosa. Vidio sam djecu kako donose bolje odluke. Vidio sam mir.

Kako biste naučili više o istraživanju o moći Emocionalnog koda i kako on dovodi do promjena, posjetite web stranicu DiscoverHealing.com.

Zahvalan sam što mogu podijeliti s vama ono što sam naučio o zarobljenim emocijama i Zidu oko srca. Uopće ne sumnjam da on dolazi od Božanskog, svrha mu je blagosloviti mnogo života u ovim izazovnim vremenima. Osjećam se vrlo blagoslovljeno što sam vođen da otkrijem metodu koja ima tako snažan transformativan učinak na ljudske živote.

tijelo. Također ćete na svom tijelu odraditi proces otpuštanja, učinkovito otpuštajući svaku zarobljenu emociju iz Emilyinog tijela u istom trenutku, iako je ona vrlo daleko.



1. Osjetite ljubav za svog primatelja, zahvalnost što mu možete pomoći i u sebi se pomolite za božansko vodstvo.
2. Provjerite može li vas se testirati pomoću uspostavljanja polazišne točke. Uvjerite se da dobivate ispravan odgovor na vaša pitanja i izjave.
3. Kako biste uspostavili energetska povezanost između vas i Emily, osvijestite namjeru da se povežete s njom na energetskoj razini, a zatim izjavite, „Moje ime je Emily.“ Sada izvedite mišićni test. Ova izjava će vjerojatno isprva proizvesti slab mišićni odgovor. Ponavljajte tu izjavu sve dok ne dobijete snažan mišićni test. Kada tek počinjete, trebat će vam nekoliko pokušaja, ali uz vježbu, brže ćete uspostavljati povezanost.
4. Potvrdite da izvodite testiranje za Emily ispunjavajući praznu crtu svojim imenom, izjavite, „Moje ime je _____.“ Vaš mišićni odgovor bi trebao biti slab ili negativan, jer je uspostavljena povezanost između vas i Emily. Odsada, sve što testirate se odnosi

10.

Emocionalni kod i životinje

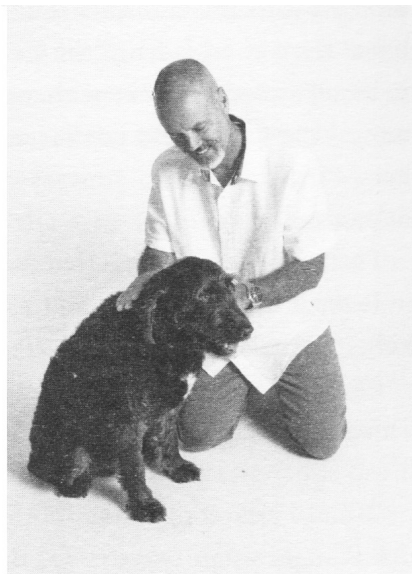
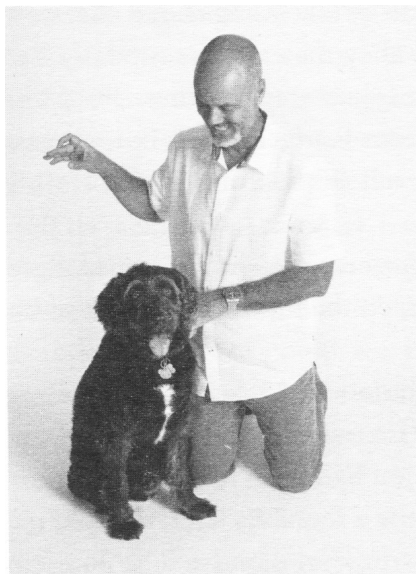
*Životinje mogu vrlo dobro komunicirati.
One to i čine. Obično, mi ih ignoriramo.*
– Alice Walker

KAO ŠTO ĆE VAM REĆI SVAKI LJUBITELJ ŽIVOTINJA, životinje također imaju osjećaje. One vam možda neće moći ispričati kako se osjećaju, ali ako promatrate njihovo ponašanje i upoznate ih, uskoro ćete moći prepoznati njihove suptilne izražaje emocija. Kada se dogode emocionalno potresni događaji, životinje mogu patiti od učinka zarobljenih emocija, baš kao i ljudi.

KONJ JE KONJ, NARAVNO...

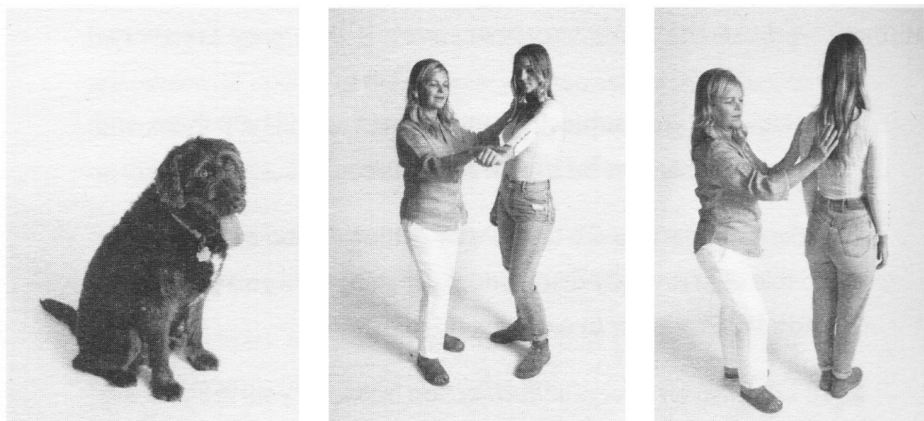
Moje prvo iskustvo otpuštanja zarobljenih emocija u životinjama dogodilo se sasvim slučajno. Jednog dana, primio sam telefonski poziv od pacijentice Linde, koja je trenerica konja. Posjetila me prije godinu dana s ozbiljnim slučajem astme kojeg smo tretirali, ali ovaj poziv nije bio povezan s time.

Kada se ponašate kao osoba koja testira i kao surogat, koristeći samostiranje:



1. Osjetite ljubav za svog primatelja i zahvalnost što mu možete pomoći i u sebi se pomolite za božansko vodstvo.
2. Provjerite može li vas se testirati, uspostavljajući polazišnu točku testiranja. Učinite to kao što smo ranije naveli, tako da dobijete jasan odgovor na svako pitanje ili izjavu.
3. Stanite ili sjednite pored životinje (primatelja). Ne smijete biti udaljeni više od 2 metra. Fizički dodir nije potreban, ali nije ni zabranjen.
4. Kako biste potvrdili da primete energiju primatelja, upotrijebite njihovo ime i izjavite, „Je li tvoje ime _____?“ Zatim izvedite mišićni test, a odgovor bi trebao biti snažan ili potvrđan. Ako radite s divljom životinjom ili niste sigurni kako se ona zove, možete pitati, „Testiram li za tebe?“ fokusirajući se na životinju, a vaš odgovor trebao bi biti snažan ili potvrđan.

Kada koristite drugu osobu kao posrednika i testirate njegovo tijelo:



1. Osjetite ljubav za svog primatelja i zahvalnost što mu možete pomoći i u sebi se pomolite za božansko vodstvo.
2. Uvjerite se da se posrednika može testirati. Uspostavite polazišnu točku testiranja kao što smo ranije naveli, tako da dobijete jasan odgovor na svako pitanje ili izjavu.
3. Kako biste uspostavili energetsku povezanost između posrednika i životinje, neka posrednik izgovori ime životinje, „Moje ime je _____.“ Sada izvedite mišićni test. Ova izjava će isprva proizvesti slab mišićni odgovor. Ponovite izjavu koliko god puta je potrebno, sve dok ne dobijete snažan mišićni odgovor. Ako radite s divljom životinjom ili ne znate njeno ime, vi ili posrednik možete pitati, „Testiramo li mi za ovog psa/mačku/konja?“ fokusirajući se na životinju, a vaš odgovor trebao bi biti snažan ili potvrđan.
4. Ako vaš odgovor nije jasan, ponovite treći korak. Kada je vaš odgovor jasan, možete nastaviti s procesom Emocionalnog koda, otpuštajući sve na što naidete prelaskom magneta (ili prstiju) preko Glavnog meridijana posrednika.

11. Život bez zarobljenih emocija

EMOCIONALNI KOD NAS JE ISCIJELIO I OMOGUĆIO MI DA OPROSTIM

Moj bivši suprug me varao veći dio našeg 23-godišnjeg braka, zbog ovisnosti o pornografiji i seksu. Kada sam dovršila uklanjanje njegovih negativnih zarobljenih emocija, više nije htio sudjelovati u tim stvarima. Bio je toliko oduševljen ovime da je sam pročitao knjigu Emocionalni kod i naučio tehniku. Postao je vrlo vješt. Proveo je sljedećih nekoliko mjeseci uklanjajući sve negativne zarobljene emocije koje mi je uzrokovao, jer je htio učiniti sve kako bi popravio štetu koju je uzrokovao. To je stvorilo takvu razliku da sam mu uspjela u potpunosti oprostiti, uklonila sam taj teret i iscijelila se.

– Anonimno

O ljubavi

Sposobnost opraštanja drugima proizlazi iz naše sposobnosti voljenja. Često je teško poslati ljubavi nekome tko vas je povrijedio, stoga ako vam je to preteško, pošaljite tu ljubav sebi! Najčišći oblik ljubavi je bezuvjetna ljubav, koja nema ograničenja ni uvjetovanja.

Kako vam opraštanje drugima i bezuvjetna ljubav mogu pomoći u izbjegavanju zarobljenih emocija?

Kada se fokusiramo na stvaranje vibracije bezuvjetne ljubavi za sebe i za druga bića, uzdižemo se na višu razinu svijesti. Otvoreni smo razumijevanju motivacija drugih, uspijevamo se bolje povezati s njima. Teže osuđujemo i brže izražavamo suosjećanje. U ovom stanju, nećemo toliko često doživljavati mnoge negativne emocije. Ova prekrasna frekvencija bezuvjetne ljubavi ne dozvoljava mračnim osjećajima koji stvaraju zarobljene emocije.

Vjerujem da je razvijanje ovakve vrste ljubavi jedan od najvažnijih razloga zašto smo ovdje na Zemlji. To može biti izazovno ponekad, ali mi smo stvoreni od čiste energije i svjetla, a ako zatražimo božansku pomoć, tada ćemo je i dobiti.